



Pick Your Path to Health

Cómo Controlar el Estrés

El estrés afecta a todos de distinta forma. Por ejemplo, ¿se ha dado cuenta que algunas personas se ven muy afectadas por el estrés mientras que otras personas, aunque sufran de estrés, la pasan casi desapercibida?

Para algunas mujeres, es muy simple controlar el estrés, mientras que para otras resulta muy difícil. Cualquiera sea su caso, lo importante es darse cuenta que su cuerpo esta señalando la necesidad de calmarse, o de tomarse un descanso, o de cambiar de ambiente. Cuando interprete las señales que su cuerpo emite, usted podra tomar pasos sencillos para reducir o controlar el estrés.

El estrés es algo muy real en la vida de la mujer latina por el sin fin de responsabilidades que tiene en su vida. Además, la Asociación Nacional de la Salud Mental considera que el estrés es una emoción negativa y no una emoción positiva.

¿Cuántas veces se ha sentido estresada de tal manera que la tensión la hace sentir fuera de control? ¿Y que ha hecho al respecto para mejorar la situación? Probablemente nada porque no tiene tiempo o porque quizás piensa que se le pasará. Y así continua su vida.

"La persona que sabe lo que es el estrés se da cuenta cuando está estresada", explica Gabriella Castro, quien trabaja de aeromosa y adquiere mucho estrés por medio de su trabajo. A veces no se si estoy yendo o viniendo, dice de sus viajes frecuentes.

El estrés se manifiesta de distintas formas en cada persona. Castro dice que ella sabe que está estresada cuando se siente nerviosa, agitada, o ansiosa. "Te cambia el temperamento y el humor" dice Castro. "Antes se decia que uno estaba histerica pero lo que uno estaba en realidad era estresada".

¿Cómo darse cuenta si está estresada?

"Yo creo que le hago frente al estrés bastante bien", dice Castro. "Cuando comienzo a sentirme nerviosa o agitada, pienso en cosas positivas. Pienso en todas las cosas buenas que tengo en mi vida y no en las cosas que me producen estrés".

Pero para algunas personas el estrés no se manifiesta en síntomas físicos y puede ser que no sea tan fácil de reconocer. Si usted se siente agobiada o descontrolada, es tiempo de analizar su rutina diaria para comenzar a hacer cambios pequeños que la ayuden a reducir el estrés en su vida. Para comenzar puede considerar lo siguiente:

- ¿Cuántas horas está durmiendo? ¿Le parece que es suficiente?
- ¿Es usted la encargada de todas las quehaceres en su hogar? ¿Le parece que es demasiado trabajo para una sola persona?
- ¿Come usted una dieta saludable que incluye muchos vegetales y mucha fruta?
- ¿Está usted pasando por momentos difíciles como son la pérdida de trabajo, la muerte de un ser querido, o alguna enfermedad en su familia?
- ¿Le está generando mucho estrés su trabajo?
- Es importante controlar el estrés. La Asociación Nacional de la Salud Mental reporta que demasiado estrés puede causar insomnia, dolores de espalda, dolores de cabeza, y puede contribuir a enfermedades más serias como la alta presión arterial y enfermedades del corazón.

Como reducir el estrés

Existe mucha información sobre como reducir el estrés y también existen muchas ideas de como hacerlo. Algunas ideas incluyen la meditación y tomar tiempo para estar a solas, etc. Pero lo que funciona mejor es aquella forma que se adapte mejor a su estilo de vida y a su horario y preferencias.

Además de las sugerencias de ejercitarse regularmente, de dormir lo suficiente, de comer comidas saludables, de dedicarse un poco de tiempo a usted misma-actividades que son clave para la buena salud-también hay otras cosas que puede hacer. Primero dedíquese a aprender más sobre lo que es el estrés y como afecta a su cuerpo. No es difícil hacerlo.

Simplemente llame al Centro de Información Nacional de la Salud de la Mujer y pídale que le manden información sobre el estrés y como afecta su salud. Llame al 1-800-994-9662 o visite la página en el Internet

www.4woman.gov/faq/stress.htm

Mientras tanto, analice su rutina diaria y semanal:

- ¿Tiene demasiadas responsabilidades?

- ¿Que es lo que más le genera tensión, enojo, u otros sentimientos que la hacen sentir mal?
- ¿Hay otras actividades que preferiria hacer pero no tiene tiempo para hacerlas?

Cuando tenga una lista de su rutina y de los sentimientos que cada una de estas actividades genera, busque formas de reorganizar sus actividades de mejor forma.

- Trate de reorganizar sus actividades de tal forma que le quede tiempo para hacer por lo menos una actividad que usted disfruta y que no le produce sentimientos de obligación.
- Haga un "date" con su familia y hagan algo que les permita jugar y relajarse y compartir tiempo divirtiendose juntos.
- Comparta las responsabilidades del hogar con todos en su familia. Manos extras hacen que todo el trabajo se haga rapido.
- Tome un poco de tiempo y dediqueselo a usted misma.

Estas actividades le ayudarán a calmar sus días frenéticos y le pueden permitir aclarar su mente. Hasta le puede sorprender la facilidad con la cual puede reducir el estrés en su vida. El poner atención a los sentimientos que su rutina genera y el hacer cambios gradualmente para reducir la tensión le puede ayudar a vivir una vida más saludable.

El estrés siempre será parte de la vida diaria, pero el reducir or controlar un poco este estrés la llevará sobre un camino a la buena salud.

Escoja Su Camino Hacia la Salud, es una campaña nacional de salud de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para mayor información sobre la campaña, llame gratuitamente a la línea bilingüe del Centro de Información Nacional de Salud para la Mujer al 1-800-994-WOMAN o al 1-888-220-5446 para personas sordomudas. También puede visitar la página Internet en www.4woman.gov para recibir un mensaje electrónico semanalmente con detalles para mejorar su salud.